
4Estaciones
La revista de los countries y Barrios de Zona Norte
Junio 2006 • Año 1 # 4


SUMARIO


4Estaciones



Estimados lectores:

El invierno ya nos anuncia su presencia, es por ello que 4 Estaciones cambia de color para recibirlo.

Aunque creemos, que para estar a tono con el sentimiento de la gran mayoría de los Argentinos, tendríamos que haber dejado el celeste y blanco, no sólo por la celebración del día de la bandera, sino porque todos, cada cuál a su manera, se vestirá con los colores de nuestra selección de fútbol.

¿Habrá imaginado alguna vez el general Belgrano que cada 4 años, los colores que El eligió serían tan amados y que estaríamos tan pendientes de ellos como lo habrán estado nuestros antecesores, en su momento, con la Campaña al Norte, que tanto sacrificio le demandó?

Pensamos que los 23 jugadores que tantas expectativas y controversias crearon, tendrán que esforzarse al máximo para no entristecer a los papás en su día, pues el evento en el que estaremos participando, los harán olvidar por unos momentos de los problemas económicos, los aumentos de tarifa solapados y una inflación que no coincide con lo que sienten los bolsillos.

También queremos felicitar a todos los niños que este 20 de junio van a jurar con gran emoción Lealtad a la Bandera.

y.... vamos **Argentina...**





JUNIO 2006
Año 1 - Número #4
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista *4Estaciones* es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de *4Estaciones* no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.



Para no dejar de leer...

Una genialidad de Chico Buarque, Ministro de Educación, de Brasil

No todos los días un brasileño (que además es un gran artista) les da una buena y educadísima contestación a los estadounidenses.

Durante un debate en una universidad de Estados Unidos, le preguntaron al ex gobernador del Distrito Federal, hoy Ministro de Educación, CRISTOVÃO "CHICO" BUARQUE, qué pensaba sobre la internacionalización de la Amazonia. El joven estadounidense introdujo su pregunta, diciendo que esperaba la respuesta "de un humanista y no de un brasileño", (trampa).

... Ésta fue la respuesta del Sr. Cristovão Buarque:

"Realmente, como brasileño, sólo hablaría en contra de la internacionalización de la Amazonia. Por más que nuestros gobiernos no cuiden debidamente ese patrimonio, él es nuestro.

Como humanista, sintiendo riesgo de la degradación ambiental que sufre la Amazonia, puedo imaginar su internacionalización, como también de todo lo demás, que es de suma importancia para la humanidad.

Si la Amazonia, desde una ética humanista, debe ser internacionalizada?, internacionalicemos también las reservas de petróleo del mundo entero. El petróleo es tan importante para el bien de la humanidad como la Amazonia para nuestro futuro.

Pese a eso, los dueños de las Reservas creen tener el derecho de aumentar o disminuir la extracción de petróleo, subir su precio.

De igual forma, el capital financiero de los países ricos debería ser internacionalizado. Si Amazonia es una reserva para todos los seres humanos, no se debería quemar solamente por la voluntad de un dueño o un país. Quemar la Amazonia es tan grave como el enorme desempleo provocado por las decisiones arbitrarias de los especuladores globales. Por lo tanto, no podemos permitir que las reservas financieras sirvan para quemar países enteros, con la voluptuosidad de la especulación.

También, y antes que la Amazonia, me gustaría ver la internacionalización de los grandes museos del mundo. El Louvre no debe pertenecer solo a Francia.

Cada museo del mundo es el guardián de las piezas más bellas producidas del genio humano. No se puede dejar que ese patrimonio cultural, tanto como es el Patrimonio natural amazónico... sea manipulado y destruido por el sólo placer de un propietario o de un país.

Hace poco tiempo, un millonario japonés decidió enterrar, junto con él, un cuadro de un gran maestro. Muy por el contrario, ese cuadro tendría que haber sido internacionalizado.

Durante este encuentro, las Naciones Unidas están realizando el Foro Del Milenio, pero... algunos presidentes de países tuvieron dificultades para participar, debido a situaciones desagradables surgidas en la frontera de los EE.UU. Por eso, creo que N. York, como sede de las Naciones Unidas, debe ser internacionalizada.

Por lo menos Manhatan debería pertenecer a toda la humanidad. De la misma forma que París, Venecia, Roma, Londres, Río de Janeiro, Brasilia... cada ciudad, con su belleza especial e historia del mundo debe pertenecer al mundo entero.

Si EEUU quiere internacionalizar la Amazonia, para no correr el riesgo de dejarla en manos de los brasileños, internacionalicemos todos los arsenales nucleares norteamericanos.

Bastará pensar que ellos ya demostraron que 'son capaces' de usar esas armas, pues YA LO HICIERON, con destrucción miles de veces mayor que las lamentables quemas realizadas en los bosques de Brasil.

En sus discursos, los actuales candidatos a la presidencia de los Estados

Unidos han defendido la idea de internacionalizar las reservas forestales del mundo, ... a cambio de la deuda.

Comencemos usando esa deuda, para garantizar que cada niño del mundo tenga la posibilidad de comer, y de ir a la escuela.

Internacionalicemos a los niños, tratándolos a todos ellos, sin importar el país donde nacieron, como patrimonio que merecen los cuidados del mundo entero. Con tanto más cuidado del que se merece la Amazonia. Cuando los dirigentes traten a los niños pobres del mundo como "Patrimonio de la Humanidad", no permitirán que trabajen, cuando deberían estudiar; tampoco permitirán que mueran, cuando deberían vivir.

Por eso, como humanista, acepto defender la internacionalización del mundo; pero,... mientras el mundo me trate como brasileño, lucharé para que la Amazonia sea nuestra.

¡Solamente nuestra ! "

NOTA : Este artículo ya fue publicado en el NEW YORK TIMES, el WASHINGTON POST, el USA TODAY, y en los mayores diarios de EUROPA y del JAPÓN.

En BRASIL y en Latinoamérica este artículo No fue publicado, y lo recibimos vía e-mail para que ayudáramos a su divulgación.

Carta a mi viejo...

***Te acordás Papá,
de tus primeras
lágrimas de felicidad,
al verme nacer.***

***Te acordás Papá,
de los días en que acudías
a mis actos del cole
y no dejabas de aplaudir.***

***Te acordás Papá,
cuando chico me llevabas a
tu oficina y te enojabas
cuando te desordenaba tus papeles.***

***Te acordás Papá,
lo orgulloso que estabas
el día que en la facultad,
me entregaron el Diploma de
Contador.***

***Te acordás Papá,
el día que estuviste junto a mí
esperando en el altar
a quien sería mi futura esposa.***

***Te acordás Papá,
lo felíz que fuíste,
el día que te convertiste
en abuelo.***

***Te acordás Papá,
los consejos que me dabas
y como nos apoyabamos
trabajando codo a codo***

***Hoy Papá, que no te tengo,
yo me acuerdo de esos momentos
y con orgullo te digo
FELIZ DIA PAPA !!!.***

Las plagas en nuestro hogar

Se dice que las cucarachas son una de las especies más exitosas en la naturaleza, y no es para menos, se calcula que han estado presentes en la Tierra por lo menos durante 300 millones de años según la evidencia fosilizada. En todo ése tiempo han debido adaptarse a un medio ambiente cambiante que, sin embargo, no les impidió distribuirse por casi todo el mundo. Justamente éstas características adaptativas son las que las convierten en una de las plagas más difíciles de controlar.

En cuanto a su incidencia en la salud pública, actúan principalmente como vectores mecánicos de microorganismos causantes de diferentes formas de gastroenteritis. Además las excretas de las cucarachas pueden contener gran número de alérgenos que podrían ser la causa de alergias, principalmente en niños.

Si bien existen en el mundo unas 3500 especies de cucarachas sólo algunas de éstas son las que invaden viviendas y pueden ser realmente un problema, entre las mas importantes podemos mencionar la Cucaracha Alemana (Blatella germanica), Cucaracha Americana (Periplaneta americana) y Cucaracha Oriental (Blatta orientalis).

La primera es sin dudas la más común y difícil de combatir, la localizamos principalmente en las cocinas de restaurantes, panaderías, bares y supermercados aunque también se la encuentra en la cocina de viviendas. Debido a su pequeño tamaño, menor a 17 mm en adultos, su alto potencial reproductivo y el fenómeno de resistencia a diversos insecticidas podemos decir que es muy difícil su control. La Americana es la de mayor tamaño, unos 40 mm, color café rojizo, tiene la capacidad de volar y generalmente está asociada con árboles, enredaderas o leña cerca de las viviendas y se la encuentra más frecuentemente en lugares húmedos como desagües cloacales. Por último la Cucaracha Oriental, conocida como cucaracha negra, también es grande, poco menos de 40 mm y al igual que la Americana está asociada a lugares con vegetación y humedad. Hay otra especie que suele aparecer en los meses cálidos, bastante común en nuestro barrio y es la que llamamos vulgarmente Cucaracha Voladora creo que se trata de una especie perteneciente al Género Parcoblatta y se las denomina Cucarachas de la Madera, es muy raro que se desarrolle en viviendas ya que normalmente se ubican en árboles huecos, detrás de la corteza y en pilas de leña, los únicos que vuelan son los machos que ingresan a las viviendas atraídos por la luz y como dijimos antes sólo se ven en verano durante la temporada de apareamiento.

Con respecto a su control, como en el caso de muchas plagas, la limpieza es un punto fundamental, sobre todo en lugares de difícil acceso como detrás de heladeras, hornos y bajo mesadas. Dentro de los productos plaguicidas los que han demostrado tener gran efectividad son los cebos (jeringa) y además no tienen olor. Pero su efectividad dependerá de su correcta aplicación y de la higiene del lugar.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Un espacio de conciencia entre el cielo y la tierra

"El ser humano forma parte de la totalidad espacial y temporalmente limitada a la que denominamos Universo, y en una especie de ilusión óptica de la conciencia se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y a sus sentimientos como algo separado del resto. Esta ilusión es un tipo de prisión que nos circunscribe a nuestros deseos personales y al afecto por las personas que más cerca se hallan de nosotros. Nuestra tarea es liberarnos de esa cárcel y ampliar el circulo de la compasión hasta llegar a abrazar a todas las criaturas vivas y a la totalidad de la naturaleza en todo su esplendor".

Albert Einstein.

Acerca del proceso personal y el Kundalini Yoga…

Yoga significa unión. La unión de nuestra conciencia individual y finita con la conciencia Universal infinita.

La práctica del yoga busca conformar a través de la propia experiencia la percepción de la Unidad entre nuestra alma o conciencia Universal, la percepción de Unidad entre el Creador y la Creación.

Desde el nacimiento recibimos determinadas enseñanzas que van condicionando y limitando nuestros pensamientos. Al crecer podemos elegir entre quedarnos casi inconcientemente instalados en estas creencias desarrolladas desde chicos, o bien iniciar concientemente un trabajo de autoconocimiento, un trabajo de reconocer y desarmar esas estructuras de pensamiento que nos limitan, comenzando a descubrir nuestro mayor potencial y capacidad.

En un principio identificamos nuestro cuerpo físico como separado de nuestros pensamientos, pero luego avanzamos reconociendo la totalidad más integrada de nuestro Ser incluyendo nuestra alma, pensamientos, energía vital pránica, aura y radiancia propias. De este modo iniciamos el proceso de conocimiento de nosotros mismos, incorporando nuestras dificultades y nuestras experiencias como una valiosa oportunidad de crecer y aprender. Vamos desarmando las creencias arraigadas en nosotros desde pequeños y ampliamos nuestras posibilidades desarrollando nuestro mayor potencial.

Nuestra alma se percibe inicialmente como pequeña y temerosa, pero en el camino de crecimiento avanzamos a la percepción verdadera de la experiencia de Dios en nosotros. Vamos así abandonando ciertos viejos límites y perdiendo el miedo, posibilitando una vida más conciente, más espiritual y más plena, con mayor seguridad en uno mismo y en el infinito que nos acompaña en este proceso.

El Kundalini Yoga es una antigua disciplina hindú de auto-conocimiento y crecimiento espiritual y personal. Trabaja sobre nuestra dimensión física, mental y espiritual, y nos ayuda especialmente para poder vivir y crecer integrando el aprendizaje que nos trae el fuerte stress que afrontamos en esta vida moderna.

El Kundalini Yoga es una ciencia integral que combina posturas (asanas) estáticas y dinámicas, respiraciones (pranayamas), cánticos (mantras escritos en lenguajes sagrados como el sánscrito y el gurumuki) y meditaciones. Cada práctica incluye ejercicios de precalentamiento, práctica de kriya (una serie específica de ejercicios para un fin determinado), relajación y meditación.

Todas las tradiciones filosóficas orientales promueven una práctica diaria de alguna forma de meditación u oración. De igual forma, la meditación es un aspecto central dentro de la práctica del Kundalini Yoga, ayudando al proceso de conocimiento de nosotros mismos, al desarrollo de nuestra creatividad, a la limpieza del subconsciente y finalmente a la expansión de nuestrta propia conciencia.

El Yoga busca en definitiva que nos podamos reconocer como seres sanos, felices y santos como ya somos desde nuestra esencia.

Se trata de un proceso profundo de cambio y crecimiento, y como tal es gradual conforme avanza el desarrollo y la constancia de nuestra práctica.

Gabriel Domecq.
Instructor Certificado de Kundalini Yoga.
Certific. Internacional KRI.
Más información WWW.3ho.org
Centro de Capacitación y Desarrollo Humano Los Naranjos
Ruta 26 n° 1576. Ing. Maschwitz.
Te: 03488-468779

Armadura flexible

Las características de un perfecto depredador son: velocidad, agresividad, desplazamiento silencioso y un fuerte poder defensivo. De nada serviría un gran poder de ataque en un animal altamente vulnerable. Un perfecto asesino no debe ser, a su vez, una víctima fácil.

La piel de los tiburones es diez veces más gruesa que la piel de los elefantes y sus increíbles características la convierten en la piel más resistente del reino animal. Está formada por millones de dentículos dérmicos, por lo que se podría decir que toda la piel de un tiburón está compuesta por pequeños dientes que sobresalen al exterior exponiendo una pequeñísima corona de esmalte, lo que le da ese aspecto rugoso y áspero.

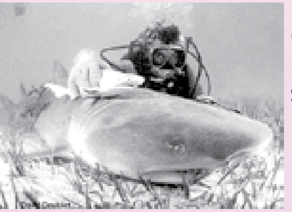
A primera vista puede parecer curioso que los tiburones posean una piel rugosa ya que esto debería aumentar el rozamiento del animal con el agua pero, por el contrario, parece ser que la disposición regular de los dentículos canaliza el agua produciendo un flujo laminar que reduce el rozamiento. Esta especial distribución de los dentículos podría hacer que los tiburones fueran “hidrodinámicamente silenciosos”. De ser así los peces que resultan sus víctimas y que están especializados en sentir pequeñas vibraciones en el agua, puede que nunca los sientan acercarse a ellos.

Esta piel, al mismo tiempo que beneficia al animal para la obtención de presas, es un elemento de protección altamente sofisticado. Resulta casi imposible abrir en canal a un tiburón con un cuchillo muy afilado sin que este pierda por completo su filo, lo que no resulta un problema ya que dada la dureza de la piel se lo podría volver a afilar sólo con frotarlo contra ella.

La armadura flexible de un tiburón es una gran defensa que en ocasiones llega a resistir el ataque de tiburones de mayor tamaño. Es notable que en las hembras, que al momento de la cópula son mordidas por los machos en sus costados, presenten una piel notablemente más gruesa en estas zonas, mientras que en los machos la piel es uniforme en todo el cuerpo.

Desde hace muchos años la dureza de la piel de los tiburones es conocida por los seres humanos. Los pescadores de escualos suelen fabricar con su piel un tipo de lija que, aseguran, no se gasta jamás y los antiguos samurai, en Japón, solían recubrir los mangos de sus famosos sables con piel de tiburón para evitar los deslizamientos inoportunos.

El tiburón, con su historia de 300 millones de años, aún nos sigue sorprendiendo. A veces siento que cuanto más nos empeñamos en estudiarlo, menos lo conocemos. Como si su piel armada de dientes nos impidiera descubrir sus ancestrales secretos.



Tito Rodríguez
Director
Instituto Argentino de Buceo

Calendario de 13 lunas de 28 días

Este calendario existe para sincronizar y coordinar todos los sistemas de medición de tiempo. Es un calendario armónico, con medidas regulares y naturales y el uso del mismo nos brinda integridad, confianza y conciencia unificada.
A continuación nombraré las primeras seis de las trece lunas y las características de las personas nacidas en este período.
1) LA LUNA MAGNETICA DEL MURCIÉLAGO (26/7 al 22/8)
¿Cuál es mi propósito? UNIFICAR - ATRAER
Este es el signo de los héroes, pero también de los inconscientes. A estas personas les anima siempre un ideal de justicia y un afán de liderazgo, gracias al cual se hacen respetar en cualquier situación. Tienen sentido religioso innato que les impulsa a bucear en los temas espirituales. Hagan lo que hagan, y por mucho que intenten lo contrario, siempre acaban convirtiéndose en el centro de cualquier reunión. Destacan también por su gran capacidad para los negocios.
2) LA LUNA LUNAR DEL ALACRÁN (23/8 al 19/9)
¿Cuál es mi reto? POLARIZAR-ESTABILIZAR.
Su gran inteligencia es uno de los rasgos más característicos de este signo, algo que empieza a notar desde la más tierna infancia. El Alacrán posee también una excelente memoria, tanto para lo bueno como para lo malo. Celoso de su intimidad y su vida privada, a veces sus mejores cualidades pasan desapercibidas por culpa de la timidez. A pesar de ello, está lleno de buenos sentimientos y le encanta ayudar a los demás.
3) LA LUNA ELECTRICA DEL VENADO (20/9 al 17/10)
¿Cómo puedo servir mejor? -ACTIVAR-VINCULAR.
Uno de los principales rasgos del Venado es su poder de seducción. Las personas que a él pertenecen han nacido bajo el signo de la belleza, y todos emanan un aura irresistible. Son presumidos, creativos e impuntuales. Poseen una gran imaginación y dominan como nadie el arte de la conversación. Necesitan ser tratados con mucho cariño, especialmente durante la infancia, y por otro lado, odian las discusiones.
4) LA LUNA AUTO-EXISTENTE DE LA LECHUZA (18/10 al 14/11)
¿Cuál es la forma de mi acción? - DEFINIR - MEDIR
La Lechuza, animal nocturno y misterioso, es el signo más mágico y profundo de todo el horóscopo maya. Posee una capacidad especial para hacer aflorar el subconsciente de los demás, así como para encontrar cosas, personas e ideas perdidas u olvidadas. Dispone también de una gran sensibilidad para todo lo místico y misterioso. Su principal virtud es la intuición, que rara vez les falla. Al iniciar una relación pueden parecer tímidos, pero luego se abren del todo al ser amado.
5) LA LUNA ENTONADA DEL PAVO REAL (15/11 al 12/12)
¿Cómo puedo mejorar mi potencial? -FACULTAR - MANDAR
El brillante plumaje de su cola lo dice todo: el Pavo Real ha nacido para lucirse y brillar con luz propia en sociedad. Originales y creativos, les resulta imposible pasar desapercibidos. En el amor, tanto el hombre como la mujer, destacan por ser muy apasionados y por una gran capacidad de entrega. En el trabajo se muestran muy competitivos desde muy pequeños. Quieren ser los mejores en todo.
6) LA LUNA RITMICA DEL LAGARTO (13/12 al 9/1)
¿Cómo puedo organizar para la igualdad? - ORGANIZAR - BALANCEAR
Cambia de piel cada instante. En este sentido, el nativo de este signo es igual que el animal que lo representa. Su personalidad es difícil de describir, en vista de que no existe un solo tipo de lagarto, sino muchos. Debemos tener en cuenta que su principal cualidad es la de adaptarse al entorno. Pero que nadie se engañe, porque estas personas no tienen nada de falsas o hipócritas. Al contrario, poseen un corazón de oro y son muy generosos e incluso inocentes.

"IN LAKE CH"(Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta Corporal
Instructora de Calendario Maya



Desapego: El camino hacia la transformación

El mayor ejemplo de desapego nos lo dan las abejas.

Después de construir las colmenas las abandonan. Y no la dejan muerta, en ruinas, sino viva y repleta de alimento. Dejan toda la miel que fabricaron de más, sin preocuparse con el destino que tendrá. Levantan vuelo hacia su próxima morada sin mirar para atrás.

En la vida de las abejas encontramos una gran lección. En general el hombre construye para sí, piensa en el valor de la propiedad, ambiciona conseguir más bienes, sufre y pelea ante la inminencia de perder aquello por lo que "luchó" por conseguir.

"Donde esté nuestro corazón, allí estarán nuestros tesoros..."

Por lo tanto, no puede haber Paz donde los pensamientos y los sentimientos forman una telaraña que atrapa al ser en lo que considera suyo. Esta telaraña no lo deja alzar vuelo hacia nuevas moradas. Y dicho impedimento vale tanto en la vida como en la muerte.

Prisionero en un plano denso, pierde oportunidades de experiencias superiores.

Para el hombre, es normal quitarle la vida a los animales y utilizarlos como alimento. También lo es derribar árboles para elaborar conservas con su médula. Compra todo preparado y más de lo necesario. En cambio las abejas fabrican su alimento sin destruir nada y, además, donan la mayor parte.

La lección de las abejas está en su espíritu de donación. En un acto poco común de desapego, abandonan lo que les llevó una vida construir. Simplemente lo sueltan sin preocuparse por el destino que tendrá. Dejan lo mejor que tienen, sea para quien fuere, lo cual es muy distinto de donar lo que no tiene valor o dirigir la donación a nuestros preferidos. Si queremos ser libres, si queremos dejar de sufrir por lo que tenemos o por lo que no tenemos, debemos abrigar un único deseo:

Transformarnos.

El ejercicio consiste en tener siempre presente que nada ni nadie nos pertenece, que no vinimos al mundo para poseer cosas o personas, y que debemos soltarlas.

De modo que, cuando algo o alguien tiene que irse de nuestra vida, no alimentemos la ilusión de pérdida. Adquirimos una visión más amplia.

El sufrimiento llega cuando nos aferramos a algo o a alguien.

El apego empaña lo que debería estar claro: por detrás de una supuesta pérdida se esconde la enseñanza de que está por llegar algo nuevo y mejor para nuestro crecimiento. Y si no renunciamos a lo viejo ¿Cómo puede haber espacio para lo nuevo?...

Gracias María Lujan.

El nuevo baño

El baño cambia por el camino de la técnica que provee nuevas y diferentes formas de contactarse con el agua, y también por el camino del diseño que propone un nuevo ámbito para la higiene del mismo", dice el arquitecto Bernardo Clément, promotor de la firma Abelson, del Nuevo Baño.

Este ambiente se comparte en familia: la doble bacha que ostenta desde la década del 50 y las cabinas de ducha dobles como las espaciosas bañeras de hidromasaje de la actualidad.

Hoy a la familia se le provee una nueva forma de provisión de agua para el baño: paneles con duchas con chorros verticales y horizontales actuando al unísono o selectivamente, con un caudal de 21 litros por minuto.

Estos dispositivos tienen lluvia común o de agua aireada o en forma de masaje (helicoidal, repiqueteante o turbo), con provisión de baño turco y reflexoterapia o sea masaje en terminales nerviosas de plantas de pies.

También cuenta con grifería termostática, programación electrónica, luz cenital, radio, espejo interior, teléfono-manos libres, luces de colores para la cromoterapia, difusores de vapor impregnado de aromas vegetales para la aromaterapia y mamparas de vidrio templado.

Puro diseño. El Nuevo Baño está dotado de expresión estética por el uso de la luz natural y artificial, por los materiales que lo tapizan y por artefactos (bañeras y lavabos) de gran valor formal.

También incluye ventanas que lo conectan al espacio exterior con transparencias controlables con mecanismos simples y la posibilidad del comando, termopaneles (doble vidrio sellado) que preserven el clima interior de la temperatura y la intromisión de ruidos.

El nuevo baño está provisto de muebles de líneas variadas, estilos y materiales, que además de satisfacer la función de guardar, califican con su diseño la atmósfera del espacio al que sirven.

Otro ingrediente importante que contiene este renovado espacio higiénico son los nuevos aparatos reproductores de música y las nuevas luminarias que crean el clima ideal tanto para la higiene física como mental.

Finalmente apuntaremos que el Nuevo Baño al que nos referimos también está provisto de un aparato reproductor de video para ver video referidos al relax y a la recuperación físico-mental y de un aparato para la reflexoterapia o masaje plantar de cada uno de los sietemil terminales nerviosos que tenemos en cada planta de pie.

Concluímos expresando que el Nuevo Baño es el lugar más higiénico de la casa pues en él se practica tanto la higiene física como la mental.

Arq. Bernardo Clément
Abelson S.A.



SUMARIO

Asesoramiento Psicológico Transpersonal

Desde que la Psicología se separa de la Filosofía para ocupar un legítimo lugar dentro del campo científico, ha ampliado sus horizontes en forma de múltiples corrientes para alcanzar una explicación cada vez más certera de su principal objeto de estudio: el hombre, sus comportamientos esenciales y sus relaciones.

La corriente Transpersonal de la psicología ha sido bautizada como "cuarta fuerza", tras el lugar que ya se han ganado el Psicoanálisis, el Conductismo y el Humanismo como escuelas principales en el desarrollo histórico de esta ciencia.

¿Qué propone este enfoque específicamente?

Ir "más allá de lo estrictamente personal", razón por la cual trabaja con todas las áreas de la conciencia humana: cuerpo, emociones, mente y espíritu, valiéndose de múltiples recursos para ello.

Y eso es, justamente, lo que le otorga la efectividad para acompañar al individuo hasta el logro de mayores niveles de bien-estar, salud y evolución.

El Asesoramiento Psicológico Transpersonal (APT) no se dedica a trabajar sólo el conflicto o los aspectos del ego (autoconcepto, autoconfianza, autoestima, automotivación) sino que reconoce y estimula el infinito potencial creador como parte esencial del hombre, al tiempo que lo ayuda a despertar su conciencia como miembro de la especie humana y replantearse su relación con los demás seres vivientes y con el planeta que habita.

Entiende que el hombre crea mentalmente todo lo que se manifiesta en su mundo de relaciones, en sus circunstancias, en su cuerpo (en términos de salud o enfermedad) y en su vida.

Por tanto, esta mirada de la psicología enfatiza el cambio de percepción y de los patrones mentales de quien consulta más que el cambio en sus acciones cotidianas concretas. Sólo así, el resto de las modificaciones favorables se producen "por añadidura" y sin esfuerzo alguno.

Si el hombre no se hace conocedor de sus inagotables riquezas internas ni de su esencia creadora ilimitada deposita, tarde o temprano, en los problemas e incluso en otras personas el poder y la importancia que deja de adjudicarse a sí mismo.

Sólo cuando se vuelve conciente (a través del pensamiento y de las sensaciones) de su fuerza e inteligencia infinitas, éstas se tornan lo suficientemente activas como para producir resultados "extraordinarios" (más allá de lo habitual) en su vida. A esto se podría llamar "desarrollo de potenciales".

El APT, para alcanzar sus objetivos básicos como proceso de cambio y potenciación de los recursos internos, cuenta con técnicas eficientes tales como la visualización creativa, la ejercitación con arquetipos y mandalas, la respiración conciente, la meditación y el simbolismo de los sueños, entre otros.

Éstas son propuestas por el profesional en la medida de lo conveniente para el desarrollo del trabajo. Esto quiere decir que no todas las técnicas serán empleadas necesariamente sino que se aplican según el mayor grado de utilidad que otorgan en cada caso particular, contando siempre con el previo consentimiento del consultante.

Lic. Marisa Ordoñez – coautora
del libro: "Repensar las Psicoterapias" Vol.2
Ricardo Vergara Ediciones – Abril 2006

Los cítricos en el jardín

Los cítricos son en su mayoria del género citrus (pomelo, mandarina, naranja, lima limón y kinoto).

Hoy existe una importante variedad de los distintos géneros, como limón de cuatro estaciones, limón sutíl, lima etc, lo mismo sucede con las mandarinas, naranjas, pomelos, etc, de manera que la elección dependerá de los gustos de la familia y el espacio disponible.

Son pequeños árboles fáciles de ubicar en lugares soleados del jardín. Crecen muy bien en maceta, lo que los vuelve aptos para patios y terrazas.

El follaje es perenne y las flores muy perfumadas en primavera.

Prefieren los suelos ácidos con turba o pinocha, arenosos o bien drenados, esto es fundamental en el momento de la plantación.

Se deberá elegir un sector alto del jardín o elevar levemente la zona para evitar la acumulación de agua en sus raíces.

Para la plantación en maceta colocar una capa de leca, luego el sustrato preparado con tierra negra, turba, pinocha y humus de lombriz.

Con los años la tierra se compacta y pierde los nutrientes, las plantas no fructificarán como al principio por eso es importante remover la capa superior y agregar materia orgánica.

Para plantar en el suelo, si este es fértil pero no muy ácido puede renovar parcialmente la tierra del hoyo de plantación incorporando pinocha y turba.

Si el suelo es de relleno o muy malo, sera mejor renovarlo completamente.

Estas plantas prefieren climas cálidos y húmedos y sufren mucho las heladas fuertes, especialmente cuando llegan temprano ya que no le dan tiempo a la planta a adaptarse de a poco al frío, sobretodo las plantas jóvenes, por lo que se recomienda plantarlas en primavera.

En el caso de tener limoneros, la cosecha de los frutos debe realizarse antes de las heladas para evitar que se pudran.

Para protegerlas de las heladas podemos regar bien pulverizando el follaje las noches de posibles heladas.

Si el tamaño de la planta lo permite cubrir la copa y el tronco con tela antihelada, y no realizar podas hasta entrada la primavera.

Los cítricos son de fácil mantenimiento, hay que mantener las ollas libres de malezas, evitar el corte con bordeadora que podria dañar la corteza, cortar los chupones (ramas silvestres) que brotan de la base del tronco y las ramas enfermas o entrecruzadas.

Durante los tres primeros años es conveniente no plantar otras especies cerca del ejemplar por la competencia de nutrientes.

Los cítricos son sensibles al ataque de: mosca blanca, pulgones, cochinillas y fumagina (hongo), pero si son tratados a tiempo pueden ser controlados.

Cariños,Alejandra y Carolina.

Paisajistas
Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

La importancia del juego en el niño

La actividad lúdica en el niño, representa para quien lo observa, la idea de alguien “saludable”.

Casi de modo intuitivo, es sabido y circula en el imaginario social, la importancia que tiene el juego en su desarrollo emocional. Es por esto que se lo incentiva, desde el ámbito escolar y familiar, sabiendo sus contribuciones.

El juego es también, una valiosa herramienta en el trabajo psicoterapéutico. Representa una zona intermedia , entre su mundo interior y la realidad externa. Siendo este el motivo por el cual, le cuesta abandonar el juego y tolera con dificultad interrupciones e intromisiones.

En el juego puede crear, desarrollar su personalidad y generar recursos para relacionarse con los otros.

El juego genera confianza y compromete el dominio y manejo del cuerpo.

Permite el traspaso, a partir del juego compartido, de las primeras experiencias culturales.

Es además placentero, porque permite al niño el dominio de los objetos del mundo exterior.

Posibilita internalizar roles y metabolizar experiencias de la vida cotidiana.

El niño para dominar el “afuera”, recurre a la fantasía que el juego, permite que despliegue.

Desde el ámbito familiar, favorece que se valore, la capacidad lúdica del niño como espacio propio inherente a su crecimiento.

Desde el marco terapéutico se trabaja en la superposición de zonas de juego que aparecen en el vinculo paciente- terapeuta. Siendo el juego el material clínico, que al igual que el discurso del adulto, posibilitará la elaboración y resolución de conflictos.



Lic. Lorena Meroni
Psicóloga UBA
03488-426433
011-15-6044-9935

La vía del presente

Terapia Sensorial
Acostumbrados a buscar la felicidad en un futuro incierto o como vuelta a un pasado añorado, olvidamos que el único tiempo real, el que nos permite obtener fruto de nuestros esfuerzos, es el presente.
La fuerza de los recuerdos que se resisten a dejarnos y la fascinación de las promesas del mañana nos impiden permanecer en lo real.
Armonizar las memorias, poner los tiempos en su lugar, es el paso necesario para experimentar la memoria del presente, el estado de presencia.
Saber que somos mucho más que un cuerpo y una mente, sentir que estamos hechos de cuerpos como memorias conectadas al Todo, es un buen punto de partida para un trabajo real sobre sí.
El conocimiento practico sobre esas memorias, sobre que hacer con ellas para armonizarnos, será el instrumento de ésta técnica, la que colaborará con nuestra evolución personal.
La Vía del Presente es un trabajo para lograr la experiencia, la transformación y la acción en cada ser.
Los invito a la presentación de este trabajo basado en experiencias y conocimientos orientados a lograr el equilibrio personal, evitar el derroche de nuestras valiosas energías, y desarrollar un estado de presencia capaz de dar eficacia a nuestro esfuerzo a través de ejercicios precisos que colaborarán armonizando nuestras memorias y nuestra existencia.

Daniel Scian
Médico Psiquiatra
Sábado 10 de Junio - 10hs.
Alte. Brown 1312 – Maschwitz.
Contactos: (011) 15-5428-6054 / 03488-443383
(011) 4798-7623 / (011) 15-5000-0888
lauraoterorey@arnet.com.ar
maiadm@gmail.com

¿Qué es la Reeducación Postural Global?

La RPG® (Reeducación Postural Global) es un método dirigido por médicos y/o kinesiólogos, que tiene como objetivo corregir mediante la participación activa del paciente las alteraciones en la forma y función de nuestra columna vertebral.
En el caso de la alteración de la forma, es sumamente importante la detención de los vicios posturales en nuestros hijos, e hijas especialmente luego de su primer menarca, es por eso que debemos estar atentos a sus malas posturas, dolor de espalda cuando estudian, dolores de cabeza, alteración en la altura de sus hombros y demás vicios, que con el pasar su etapa de crecimiento serán más agudos y como consecuencia, más difíciles de revertir.
En el caso de la función de la columna vertebral, ésta se ve afectada muchas veces, por contracturas musculares, hernias discales, que tanto a niños como adultos impiden un correcto funcionamiento, y como consecuencia un mal desenvolvimiento en nuestras actividades de la vida diaria.
La RPG® intenta elongar a todos aquellos músculos que se encuentran a cada lado de cada articulación y que al retraerse no sólo generan dolor, sino lesiones articulares severas que con el tiempo conducirán a un deterioro progresivo de todo el eje de nuestro cuerpo.
Cada sesión dura 50 minutos.

Lic. Alejandro Cozzolino
Kinesiólogo Terapista físico
MN 3098 - MP 7227
Cel.: 011-15-5506-2333

Reproducción: Falla ovárica precoz

Tomando en cuenta que en los paìses occidentales, la menopausia (última menstruación) se establece generalmente a los 50 años, se define como falla ovárica precoz cuando la menstruación cesa antes de los 40.

Este acontecimiento se ve acompañado de hormonas (gonadotrofinas) elevadas y se presenta en el 1% de las mujeres.

Las causas de este suceso son numerosas: genéticas, enzimáticas (como la galactosemia: trastorno del metabolismo de los hidratos de carbono), infecciosas (como la parotiditis y HIV), inmunológicas, iatrogénicas, tóxicas y ambientales como el tabaquismo o sustancias químicas.

Muchas veces puede haber antecedentes en la familia (madre, abuela con el mismo cuadro).

Cuando estamos frente a un cuadro inmunológico (demostrable por la presencia de anticuerpos circulantes) lo vemos asociado a hipotiroidismo en un 30% y con menor frecuencia a falla de la glándula adrenal. Debemos recordar que esta entidad tiene una evolución fluctuante, es decir que las hormonas elevadas pueden volver a su valor normal, con ciclos ovulatorios e incluso embarazo.

En cuanto a causas iatrogénicas, estan los tratamientos radiantes y de quimioterapia implementados en pacientes jóvenes con cáncer. El efecto que se producen en los ovarios a causa de los agentes quimioterápicos y de la radioterapia abdominal pueden inducir a un falla ovárica (dependiendo de la droga, dosis y la edad de la paciente).

Los signos y síntomas de esta entidad consisten en el cese de la menstruación, pudiéndose acompañar de calores y sofocos, con posterior sequedad vaginal, repercutiendo en su vida sexual.

La paciente en estas instancias debe consultar en forma temprana a su ginecólogo para el diagnóstico y/ o tratamiento de este cuadro, y para prevenir la presencia de osteoporosis.

El tratamiento consistirá en la implementación de terapia hormonal.

Si la paciente desea un embarazo, se le informará que las posibilidades son sólo del 5 % en forma espontanea, estando bajo el tratamiento hormonal sustitutivo. Sólo la ovodonación ofrecerá respuestas a su demanda.

Lo importante es contener a la paciente en la devolución de este diagnóstico, que tendrá para ella un alto impacto psicológico requiriendo de la interconsulta en el área de psicología, que ayudará a la misma a elaborar y mejorar su calidad de vida.

Dra. Irene A. Dall' Agnoletta
Tocoginecóloga
03488-44 20 44

Coaching dentro de una organización

Hace unos años atrás Michael Jordan, el mejor jugador de básquet de todas las épocas según los expertos, fue tentado por otros clubes a abandonar su equipo cinco veces campeón. Su respuesta siempre fue "No". Cada vez que un periodista le preguntaba porque seguía tan firme en su decisión de continuar en los Chicago Bulls él contestaba: "No quiero dejar a mi Coach Phil Jackson, ya que gracias a él dejamos de ser un grupo de buenos jugadores para conformarnos en un equipo ganador . El logró sacar lo mejor de cada uno y a mi me convirtió en el mejor.
Juntos conseguimos cinco títulos en la NBA."
Luego Phil Jackson pasó a Los Angeles Lakers, equipo que no ganaba títulos oficiales hacia más de una década y en muy poco tiempo con su dirección técnica obtuvieron el campeonato de la N.B.A.
Ni bien terminó el partido final que los convirtió en campeones la figura del equipo: Shaqueen O´Neal reconoció y agradeció públicamente al generador de este gran éxito : su Coach Phil Jackson .
"Un director de cine puede producir una tragedia o una comedia con el mismo evento"
Anthony Robbins

¿Para qué hacer Coaching dentro de una organización?
El Coaching es una herramienta fundamental para el desarrollo de un nuevo paradigma organizacional. Es una metodología orientada a trabajar con individuos para obtener resultados en sus vidas o en sus organizaciones que no pudieron conseguir por si mismos y están comprometidos a lograr.
Es una disciplina que permite aumentar el rendimiento en el trabajo capacitando a su personal en la proacción en lugar de la administración mientras busca mejorar la calidad de vida y posicionar al individuo en un aprendizaje permanente

¿Cómo puede ser que el Coaching sea parte del juego en tantas disciplinas y no lo sea en el Management, en la administración o en los negocios?
Vos concebirías un equipo de fútbol sin director técnico? - Un tenista ranqueado sin entrenador?
Una obra de teatro sin director? - Un bailarín sin su maestro? - Un coro o una orquesta sin un director?
O un barco sin su capitán?
Ellos probablemente no tengan la competencia pero logran sacar el máximo potencial del otro. Son facilitadores de objetivos
"Una organización poderosa es aquella en la que los individuos tienen el conocimiento, la habilidad, el deseo, y la oportunidad de triunfar de manera que lleven a su organización al éxito" Stephen R. Covey

¿Para qué puede servir el Coaching en una organización?
Para observar de una manera diferente lo que ocurre en ella y poder ver lo que sin las distinciones del Coaching permanecería oculto.
Para cuestionar nuestra manera de hacer cuando no conseguimos los resultados esperados.
Para clarificar los objetivos de la organización y saber exactamente a donde quiero llegar con ella.
Para planificar estratégicamente las metas.
Para mejorar la comunicación y la interacción entre las personas que trabajan en ella.
Para trabajar en equipo de manera comprometida con los objetivos.
Para lograr que se potencien las individualidades y sacar lo mejor de cada uno.
Para que la gente encuentre sentido y valor en su función y trabaje motivada y con responsabilidad.
Para innovar y adaptar la organización a los cambios del contexto.
Para diseñar una visión y una misión enmarcadas en valores compartidos.
Para hacer más con menos.
Para tener una mayor rentabilidad.
"En todo triunfo hay muchos intentos"
Frank Tyger
Los Coaches hacen preguntas que te llevan a observar espacios en los que no te habías detenido antes, se me ocurren algunas preguntas para hacerte aun sin conocer tu organización.
¿Crees que todas las personas que conforman el staff de tu empresa tienen clara la visión de ella?
Si tuvieras que evaluar el compromiso de las personas que trabajan en tu empresa **¿Qué puntaje le pondrías a cada uno?**
¿Consideras que su accionar está alineado con los objetivos organizacionales?
¿Consideras que es efectiva la comunicación en tu organización?
Las partes de tu organización son un grupo de personas que trabajan juntas o conforman un equipo de trabajo alineado tras un objetivo en común.
"Algunas personas hacen que las cosas sucedan.
Algunas observan como ocurren las cosas
Mientras otras se preguntan
¿qué pasó que me distraje?"

Di Biase Roxana
Coach Ontológico Profesional
coach-ont-rox@fibertel.com.ar

Dolor abdominal y apendicitis

Los dolores abdominales "cólicos" en los niños son frecuentes , pero es de fundamental importancia siempre pensar en una apendicitis aguda de comienzo y descartar la misma precozmente, no olvidemos que la causa más frecuente de intervención quirúrgica abdominal en el niño es la apendicitis y la causa más frecuente de peritonitis es la falta de diagnóstico precoz.

La apendicitis se puede presentar de diferentes maneras tornándose peligrosa cuando el cuadro es de dolor difuso (leve) no localizado, provoca poca fiebre y algunos vómitos, haciendo pensar en una gastroenteritis y demorando el diagnóstico, o en el peor de los casos medicado con analgésicos y antiespasmódicos que lo único que realizan es enmascarar el cuadro demorando el diagnostico y aumentando el riesgo de complicaciones.

Cuando el cuadro de apendicitis es típica se presenta con dolor intenso, espontáneo y provocado en la fosa iliaca derecha (cuadrante derecho e inferior del abdomen) con nauseas, vómitos, dolor de pierna derecha, temperatura rectal aumentada y temperatura axilar poco aumentada, en algunos otros casos se acompañan de constipación , cuando el cuadro esta más avanzado el dolor se puede referir a todo el abdomen y hasta dificultando la marcha y movilización del niño.

Ante la presentación de todos estos síntomas es que aconsejo la rápida consulta con un cirujano infantil para descartar precozmente la apendicitis y así evitar las complicaciones inmediatas (peritonitis) que llevarán a nuestro niño a padecer de mayor tiempo de internación y mayores molestias post operatorias.

La apendicitis aguda debe ser operada a la brevedad una vez realizado el diagnóstico.

Dr. Gonzalo Hernán Andina
Cirujano Infantil Buenos Aires
Argentina
M.N. 87.194
Especializado en la universidad de
Montpellier y Tours – Francia.
e-mail gonzaloandina@hotmail.com
Cel. Nextel 11 156 0933383
ID 565 * 1152
Internacional porthable
005491160933389

Ciclo cultural 2006
"Arte Musas"

Continuando con la información del pasado mes, nos acercamos para comunicarles acerca de los próximos eventos, a realizarse durante el mes de junio y mediados de julio.

Habiendo concluído muy satisfactoriamente la primera y segunda fecha (concierto a dos pianos, Gustavo Alvarez - Perla Golinsky, Muestra Artística Virginia Tripicchio: 13/5; conferencia vida y obra de Mozart, Prof. Facundo Patiño) con una gran cantidad de espectadores satisfechos, auguramos una recepción por parte del público de igual o mayor convocatoria en el siguiente programa.

El mismo consta de cinco eventos dentro del lapso de tiempo ya citado. El primero será un concierto discernido en dos partes; la primera a cargo del guitarrista Ariel López Saldivar, la segunda a cuenta del grupo de música argentina "Runa Simi". Transcurrirá el sábado 3/6 a las 20:30hs, fecha en que contaremos también con la apertura de la muestra artística "Imágenes", de Juan Manuel Diaz Puerta.

El segundo evento durante el mes de junio resultará una conferencia a cargo de profesor Jesús Bértoli exponiendo sobre la Sinfonía clásica, dando comienzo de esta manera al ciclo anual de conferencias que, este año, harán referencia particularmente a los distintos períodos existentes en la sinfonía. La fecha acordada para este evento es el viernes 9/6 a las 20:30 hs.

Finalizando ya con las actividades de Junio, el viernes 30/6 a las 20:30 hs, daremos lugar a una audición de alumnos, en este caso provenientes de la clase de ensamble, que interpretarán un repertorio de música popular. Como cierre contaremos con la presencia de "Ubananda", banda invitada.

A principios de julio contaremos con un concierto protagonizado por el cuarteto de cuerdas "aria", el día sábado 1 a las 20:30 hs. coincidiendo también con la inauguración de la muestra artística "Los nadies II" de Adriana Gutierrez.

No quedando nada por agregar, reiteramos nuestra gratitud por la oportunidad que nos brinda este medio de difundir nuestra invitación.

Esperamos entonces contar con su presencia en los eventos antedichos, y nos despedimos hasta el próximo mes, cuando volveremos con la información correspondiente a Agosto-Septiembre del Ciclo Cultural "Música para el Alma IV" .

Saludo a ustedes muy atentamente.

Las Heras 773
Escobar / Tel: 03488-433001
arte_musas@yahoo.com.ar
www.artemusas.com.ar

Prof. Romina I. Vergani
DIRECTORA

Locro

Rinde de seis a ocho porciones bien abundantes.
Es el guiso que nos identifica, pero ello no implica que sea originario de nuestro país.
El "locro" es una palabra quichua heredada de los Incas, quienes en sus viajes expansionistas dejaban parte de su lengua, sus costumbres y su cultura gastronómica.
No existe una única forma de prepararlo y se cree que tiene tantas adaptaciones y variantes como las regiones donde se degusta.
4 Estaciones quiere compartir con sus lectores la receta de la abuela Adriana que además de tejer unas hermosas ruanas prepara un locro exquisito.

Ingredientes:
¼ kg de maíz blanco.
¼ kg de porotos alubia.
200 grs de cuerito de chancho.
1/2 pechito de cerdo.
½ kg de carne de paleta, o carnaza de la cuadrada o tapa de asado.
1 chorizo blanco.
2 chorizos colorados cortados en rodajas.
1 batata, 1 papa y 4 rodajas grandes de calabaza, cortadas en dados.
1 puerro entero, 1 zanahoria, y ½ repollo blanco chico, cortado en fina juliana.

Para la salsa:
4 cebollas de verdeo picadas.
1 taza de aceite.
Pimentón español picante.

Preparación:
Lavar muy bien el maíz y los porotos, dejarlos en remojo durante no menos de 12 horas en abundante agua. (Usar la olla más grande que tengan, sino tienen, recurran a la abuela, o a alguna tía).
Antes de comenzar la cocción, hervir en otro recipiente las carnes sin trozar, junto al chorizo blanco. Cuando se hayan tiernizado, escurrirlas, dejarlas entibiar,y cortar la carne en pequeños dados, el chorizo en rodajas, el cuerito en tiritas y al pechito de cerdo pelarle bien los huesitos para aprovechar al máximo su carne.
Poner sobre el fuego la olla donde se hizo el remojo, sin cambiar el agua.
Cuando comienza a hervir agregar las carnes, y el chorizo blanco. Luego la batata, la papa y la calabaza, después el puerro, la zanahoria y el repollo. Revolver cada tanto con cuchara de madera para evitar que se pegue el fondo de la cocción.
Dejar hervir a fuego mínimo durante no menos de 2 horas. Cuando comience a espesar, agregar los dos cantimpalos y condimentar con sal y pimienta. Esto se hace al final para que no se sale.

Salsa:
Rehogar las cebollas de verdeo, y condimentar con sal y pimentón (éste se puede reemplazar por ají molido picante), ubicar la preparación en una salsera.
Servir el locro bien caliente en cazuelas de cerámica, acompañado por un buen vino Malbec y un rico pan de campo, presentar la salsa aparte, para que cada comensal se sirva a gusto.

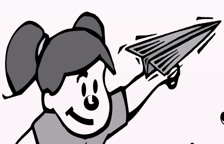
Deseo les sea útil para compartir con amigos, y celebrar el próximo 9 de Julio.

La abuela Martha
abumarthaconhache@ciudad.com.ar

No hagas trampa...

4	1	8	3	6	7	5	2	9
9	6	2	4	5	1	7	8	3
5	7	3	9	8	2	1	4	6
2	3	7	8	4	9	6	1	5
1	4	5	7	3	6	2	9	8
6	8	9	2	1	5	4	3	7
3	5	4	6	2	8	9	7	1
8	9	6	1	7	4	3	5	2
7	2	1	5	9	3	8	6	4

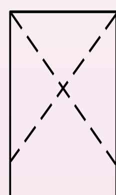
Rincón de los niños ...



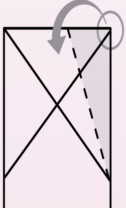
Para que papá y mami, jueguen con nosotros...

Gracias a www.avioncitosdepapel.com por ayudarnos a mantener juegos simples sin pilas y tecnologías para nuestros chicos...

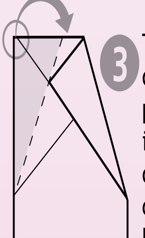
este modelo, lo denominan cayetano...
lleva un poquito más de tiempo que otros al momento del doblado,
pero a la hora de volar es el mejor...



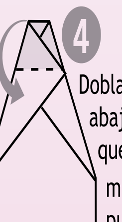
1 Doblar y desdoblar las diagonales, y luego dar vuelta la hoja.



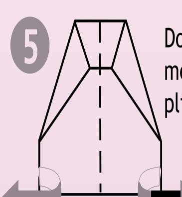
2 Doblar la esquina marcada hasta el pliegue de la diagonal, alineando el borde del papel con el pliegue.



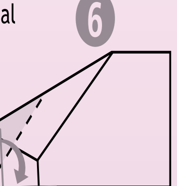
3 Tendría que haber quedado así. Repetir el paso 2, ahora del lado izquierdo. Usar el pliegue que ya esta marcado como guía para posicionar la esquina que estás plegando.



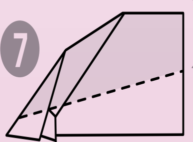
4 Doblar la punta hacia abajo por el pliegue que en el dibujo está marcado con la línea punteada.



5 Doblar todo el avión al medio, dejando los pliegues a la vista.



6 Hacer que coincidan los dos bordes, doblar por la lÌnea de puntos.



7 este es el punto medio exacto

A cada lado del avión, doblar hacia abajo para formar las alas. El pliegue hay que hacerlo hacia el punto medio exacto de la parte de atrás del avión. ...Listo!

y a volar...

Sudoku

para resolver el fin de semana



	1							9
								3
	7			8	2			
						6		
	4		7					
6					5	4		
3				2	8	9		1
			1					
7								

Colmo...

¿cuál es el colmo de un carpintero?
sacarle brillo a las tablas de multiplicar.

Chistesitos...

-¿Cómo se le dice a una persona que se muere lentamente de frío?
-Friolenta.

En un teatro, dos espectadores comentan acerca de un cantante.
Ese actor canta tan mal por culpa del tabaco.
¿Fuma mucho?
No, tiene un toscano en cada oreja.

Un chico le dice a otro:
Che, ¿sabés cuál es el pez más amargado?
Ni idea...
El pez-imista.



SUMARIO